

中国における保健教育の内容構成

学年	目標	領域	内容
小学校 1～2年	個人の衛生習慣が健康に与える影響が分かる。基本的な衛生習慣を形成する。目と歯の保護に関する知識が分かる。偏食が健康に与える影響が分かる。良好な食習慣・水を飲む習慣を形成する。自分の体を知り、自分を守るための知識を身につける。コミュニケーション能力を育成する。交通安全と安全に遊びに関する一般常識が分かり、救助を求める方法を身につける。環境衛生と健康の関係が分かり、基本的な環境衛生を維持する意識を確立する	①健康行動と生活様式	痰唾の吐き捨て禁止。ゴミのポイ捨て禁止。咳エチケット。体を清潔に保つこと（アタマジラミの予防に関する内容を含む）。タオルや歯ブラシなどのものの共有は禁止すること（トラコーマの予防に関する内容を含む）。屋外排泄を禁止すること、トイレの後は手を洗うこと。正しい手洗い方法。正しい座り方・立ち方・歩き方、脊柱側弯症の予防。読書する時の正しい姿勢・書く時の正しい姿勢。目の体操。1日2回の歯磨き（朝と夜）、食後に口をすすぐこと。正しい歯の磨き方と良い歯ブラシ・歯磨き剤の選び方。虫歯の予防。健康のため水を飲むこと、1日に必要な水分量、煮沸した水を飲むこと。朝ごはんをきちんと食べること、1日3食の規律。偏食の害、偏食が健康に与える影響。牛乳を飲み、豆・豆製品を食べることのメリット。空気を入れ替えることは健康に有益。自覚にトイレの衛生を維持すること。人の生命や身体に被害を及ぼす動物
		②疾病予防	ワクチンを接種すると、伝染病を予防できること
		③心の健康	日常生活の中で人との会話のマナー、クラスメートと仲良くなる方法
		④発育発達と思春期保健	生命を育む、成長に関する基礎知識、「私はどこからきたのか」が分かる
		⑤安全、応急手当と避難	交通安全マーク。歩行者は基本的な交通ルールを守ること。乗車する時の安全知識。遊びと安全。爆竹で遊ぶ時の注意点。火で遊ばないこと、電源を安全に使用すること。文房具・玩具を使う時の衛生と安全。野生動物を遠ざけること、ペットとふざけあって遊ばないこと。犬のワクチン接種。救急電話のかけ方
小学校 3～4年	目の保護に関する知識、近視の予防に関する知識の把握を一層深め、正しい目の使い方が分かる。食品衛生に関する知識が分かり、食品の安全性に関する意識を確立する。運動と健康の関係が分かり、学校外での時間を合理的に配置する。タバコの害が分かる。腸管感染症、ありふれた呼吸器感染症と栄養不良などの疾病の基本的な知識と予防方法が分かる。不慮の事故の原因が分かり、事故防止と応急手当に関する知識が分かる。日常生活の中での安全常識が分かり、避難に関する技能を身につける。生命の意義と価値が分かり、生命を保護する意識を確立する	①健康行動と生活様式	読書する時・書く時、テレビを見る時、パソコンを使う時の注意事項。近視の予防。眼外傷の予防。汚い、腐りやすい、賞味期限と消費期限切れの食品を食べないこと。野菜・果物を食べる前に洗うこと。体に必要な栄養素。運動は発育発達と疾病の予防にメリットがあること。睡眠衛生、ゴミを分別して捨てること。タバコに含まれる有害物質が分かり、受動喫煙を防止すること
		②疾病予防	回虫病など腸内寄生虫病の害と予防。栄養不良と肥満の害と予防。伝染病が分かる（伝染病の伝播） 気道感染症の予防。霜焼けの予防。児童生徒へのワクチンの接種
		③心の健康	他人に関心を持ち、他人を尊重する。障害のある人への対応
		④発育発達と思春期保健	人間のライフサイクルは誕生、発育、成熟、老衰、死亡を含むこと。児童・青少年の体における主要な器官の機能が分かり、自分を守るための知識を身につける
		⑤安全、応急手当と避難	水泳とスケートをする時の安全知識。薬物・化粧品を乱用しないこと。火災時の安全な逃げ方と救助を求める方法。地震が起きた時の逃げ方と救助を求める方法。動物に噛まれた時の応急処置。鼻血が出た時の対処法。出血した時の応急手当

小学校 5～6年	健康とは何かと健康的な生活様式が分かり、健康意識を形成する。栄養が児童少年の発育発達に与える影響が分かり、栄養に対する正しい観念を確立する。食品衛生に関する知識が分かり、良好な食習慣を形成する。喫煙の害が分かり、「タバコは健康に悪い」という意識を確立する。麻薬の害が分かり、「麻薬を遠ざける」という意識を確立する。ありふれた腸管感染症と虫媒介伝染病に関する知識と予防方法を身につける。地方病が分かる（ヨード欠乏症と住血吸虫病の予防方法）。思春期の発育発達に関する知識が分かる。生活中の安全の常識が分かり、自己保護能力を高める	①健康行動と生活様式	健康の定義。健康的な生活様式（合理的な食生活、禁煙、適度な飲酒など）、穀物を主とし、野菜・果物・いも類もよく食べる方がいい、栄養バランスの良い食事をする。適切な食事（暴飲暴食・盲目的なダイエットをしない、適量のおやつを食べる）、食品購入時の注意点（製造年月日、消費期限など）。食中毒を起こしやすい食べ物。野生植物、野生の果実を食べないこと。運動する時の自己観察。眼病の予防と対策。喫煙と受動喫煙はがん・心血管疾患・呼吸器疾患など多種多様な病気を引き起こす可能性があること。飲酒・喫煙しないこと。乱用されている薬物の名称と害、自己防衛の方法・常識、薬物乱用防止
		②疾病予防	貧血の害と予防、腸管感染症の予防、マラリアの予防、急性結膜炎の予防、ヨウ素欠乏症の予防、住血吸虫病の予防
		③心の健康	自分に自信を持つ、自分のことは自分でやる
		④発育発達と思春期保健	思春期の発育・発達の特徴。男女の2次性徴の違い。初潮の基礎知識（月経の仕組みと周期の計算）。夢精とは。変声期の保健知識。思春期の保健知識。体温測定、脈拍測定の方法と意義
		⑤安全、応急手当と避難	自転車に乗る時のルール。危険マーク。危険物を遠ざけること。ガス中毒の原因と予防。感電・落雷の予防。熱中症の予防と対策。火傷・切り傷などの応急手当。インターネットを利用する時の防犯意識を向上すること
初級中学 1～3年	生活様式と健康の関係が分かる。健康的なライフスタイルを形成する。栄養バランスに関する知識の把握を一層深め、科学的な食習慣を形成する。十分な睡眠は体の発育に大切である。食中毒の基礎知識を身につける。ありふれた伝染病の予防に関する知識の把握を一層深める。エイズに関する基礎知識と予防方法が分かり、薬物乱用防止のための基礎知識が分かる。思春期の心の発達の特徴が分かり、感情をコントロールする方法を身につける。思春期の発育に関する知識の把握を一層深め、思春期の健康に関する知識と思春期に起こりやすい健康問題の予防・対処法を把握する。セクハラとは、セクハラ予防方法と技能を身につける。薬を安全に使用する。応急手当の基礎知識を身につける。インターネットのメリットとデメリットを理解し、合理的な使い方が分かる	①健康行動と生活様式	不健康なライフスタイルが健康に与える影響。非感染性疾患と不健康なライフスタイルの関係。栄養バランスのよい食事。思春期の食事と健康に関する知識。十分な睡眠をとることの大切さ。食中毒の原因。病死の動物が発見された場合は報告し、病死の動物の肉を食べないこと。食品の保存。喫煙・飲酒の拒否方法。薬物の乱用は、個人の健康影響ばかりでなく家庭や社会にも大きな影響を及ぼすこと。薬物乱用の拒否方法。薬物乱用に関する法律
		②疾病予防	脳炎の予防。疥癬の予防。肺結核病の予防。肝炎の予防、肝炎患者を差別しないこと。エイズの基礎知識と予防法。安全行動と不安全行動を判断し、不安全行動をしないこと。救助を求める方法を身につける。エイズと感染症の予防、薬物乱用とエイズ、HIV感染者とエイズ患者を差別しないこと
		③心の健康	負の感情が健康に与える影響。感情をコントロールする方法。自己認識、自分を客観的な視点で見する方法。自分の学習能力と状況に基づいて学習目標を設定すること。異性との交際の原則
		④発育発達と思春期保健	生活を愛し、生命を大切にすること。思春期の心の発達の特徴、思春期の心の変化への対応。ニキビの原因・予防方法。月経期の保健知識、生理痛の症状と対策。ブラジャーの正しい選び方・着け方
		⑤安全、応急手当と避難	病気になったら病院に行くこと。医師の指示に従って薬を飲むこと。薬物を乱用しないこと。薬物乱用防止のための基礎知識。毒物劇物中毒の際の一般的応急処置方法。溺れた時の応急手当。骨折の応急処置、セクハラ予防、セクハラから身を守る方法。インターネット依存症の予防

高級中学 1～3年	「中国国民食生活指針」の内容が分かり、食品の選択と購入に関する知識を理解する。エイズに関する知識の理解を一層深め、HIV感染者・エイズ患者を正しく対応する。良好な人間関係を構築することを学び、コミュニケーション能力を育てる。ストレス解消法を身につける。思春期の保健知識の把握を一層深める。婚前交渉の害を認識し、貞操観念と道徳観を育成する	①健康行動と生活様式	食品の選択と購入に関する基本的な知識、「中国国民食生活指針」の内容
		②疾病予防	エイズの予防に関する知識と方法。エイズの流行及びエイズが社会経済に与える害、HIV感染者とエイズ患者の違い。HIVのウィンドウ期と潜伏期間。無償献血に関する知識。HIV感染者とエイズ患者を差別しないこと
		③心の健康	人に思いを打ち明けることと心の中の不満や怒りなどを吐き出すことの合理的な方法、物事を客観的に見ること。人間関係構築の原則と方法、積極的な態度・公平な態度、誠実さ、謙虚さ、寛大な心を持ちながら人間関係を構築すること。ストレスの解消方法。積極的に競争することの意義。失敗と挫折に対して正しく向き合うこと。受験期などの特別の時期の精神障害と対応方法
		④発育発達と思春期保健	生活を愛し、生命を大切にすること。思春期の発達障害、発達障害があればすぐ病院に行くこと。婚前交渉を避けること、婚前交渉が青少年の心身の健康に悪影響を与えること
		⑤安全、応急手当と避難	インターネットで友達を作ることの危険性

注:この表は中国教育部が公布した「中小学健康教育指導綱要」(2008年)と中国衛生部(日本の厚生労働省に相当する政府機関)が公布した「中小学健康教育規範」(2011年)に基づき作成したものである。